



МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,6	14,5	116	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ	170	2,7	2,7	11,4	81	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	9,5	13,4	36,9	311	0
II Завтрак								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,5	36	1,1
2010	8	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	150	2,6	3,1	10,1	78	4
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,8	8,5	5,3	133	0,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,3	25,4	149	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,4	44	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			550	19,4	18	71,6	537	5,4
Уплотнённый полдник								
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	10,9	46	1,6
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,2	14	2,1	175	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,1	4,3	30	6,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,4	55	11,7
Итого			597	13,9	16,7	44,1	388	20,2
Всего				43,3	48,3	169,7	1310	27

повар

Груздева

Груздева Н.А.

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №3 "Лукошко"

Жорова В.Н./



МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	5,7	16,4	136	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	12,3	87	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	11,3	16,8	44	379	0
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,2	3,8	29	1,1
2010	8	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	200	3,2	3,1	12,6	91	5,9
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,8	9,3	6,8	154	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,1	30	178	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		12,3	52	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			675	24,7	19,4	91,1	650	7,5
Уплотнённый полдник								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	17,7	2,7	221	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	1,7	5,8	44	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,4	55	11,7
Итого			727	17,5	21,3	60,1	514	41,7
Всего				53,5	57,5	217,6	1633	53,2

повар

Груздева

Груздева Н.А.